

Trainingsplan Halbmarathon in 2:00 h

GA1: 65–80% der HF_{max} GA2: 80–90% der HF_{max} WSA: > 90% der HF_{max}
Wettkampftempo: 5:41 min/km Dauer: 16 Wochen

1/6

Woche 1						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf GA1 42 min 6 km 7:00 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Koordination 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Alternativ-training Schwimmen oder Radfahren GA1 45 min</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 60 min 8 km 7:30 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 14 Kilometer gelaufen und haben 3:57 Stunden trainiert. Noch 105 Tage bis zum Rennen!

Woche 2						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf GA1 49 min 7 km 7:00 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Koordination 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Alternativ-training Schwimmen oder Radfahren GA1 45 min</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 67 min 9 km 7:30 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 16 Kilometer gelaufen und haben 4:12 Stunden trainiert. Noch 98 Tage bis zum Rennen!

Woche 3						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf GA1 58 min 8 km 7:20 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf GA2 36 min 6 km 6:00 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Koordination 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Alternativ-training Schwimmen oder Radfahren GA1 45 min</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 45 min 6 km 7:30 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 20 Kilometer gelaufen und haben 4:35 Stunden trainiert. Noch 91 Tage bis zum Rennen!

Trainingsplan Halbmarathon in 2:00 h

Woche 4						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf GA2 36 min 6 km 6:00 min/km Lightrainer</p>		<p>→ Koordination 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Dauerlauf GA1 63 min 9 km 7:00 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p>	<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Alternativ- training Schwimmen oder Radfahren GA1 45 min</p>

Sie sind diese Woche 15 Kilometer gelaufen und haben 3:40 Stunden trainiert. Noch 84 Tage bis zum Rennen!

Woche 5						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Bahntraining 10 x 400 m GA2 5:30 min/km (=132 sec auf 400 m) 2min Trabpause 80 min Wettkampfschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 72 min 10 km 7:15 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p>		<p>→ Laufkraft Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Alternativ- training Schwimmen oder Radfahren GA1 45 min</p>	<p>→ Koordination 15 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 54 min 8 km 6:45 min/km Lightrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 26 Kilometer gelaufen und haben 6:00 Stunden trainiert. Noch 77 Tage bis zum Rennen!

Woche 6						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Bahntraining 10 x 500 m GA2 5:30 min/km (=132 sec auf 400 m) Pause: 2min Trabpause 80 min Wettkampfschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 80 min 11 km 7:15 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p>		<p>→ Laufkraft Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Alternativ- training Schwimmen oder Radfahren GA1 45 min</p>	<p>→ Koordination 15 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 61 min 9 km 6:45 min/Km Lightrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 28 Kilometer gelaufen und haben 6:15 Stunden trainiert. Noch 70 Tage bis zum Rennen!

Trainingsplan Halbmarathon in 2:00 h

Woche 7						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Bahntraining 10 x 400 m GA2 5:15 min/km (=126 sec auf 400 m) Pause: 2min Trabpause 80 min Wettkampfschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 87 min 12 km 7:15 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p>		<p>→ Laufkraft Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Dauerlauf GA2 30 min 5 km 6:00 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Koordination 15 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 61 min 9 km 6:45 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 34 Kilometer gelaufen und haben 6:05 Stunden trainiert. Noch 63 Tage bis zum Rennen!

Woche 8						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf GA1 61 min 9 km 6:45 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p>		<p>→ Koordination 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Dauerlauf GA2 42 min 7 km 6:00 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Alternativ-training Schwimmen oder Radfahren GA1 60 min</p>

Sie sind diese Woche 16 Kilometer gelaufen und haben 4:00 Stunden trainiert. Noch 56 Tage bis zum Rennen!

Woche 9						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Dauerlauf GA2 48 min 8 km 6:00 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Lauf-Abc Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf GA1 56 min 8 km 7:00 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p>		<p>→ Laufkraft Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Dauerlauf GA2 40 min 7 km 5:45 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Koordination 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 81 min 12 km 6:45 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 35 Kilometer gelaufen und haben 5:45 Stunden trainiert. Noch 49 Tage bis zum Rennen!

Trainingsplan Halbmarathon in 2:00 h

Woche 10						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Dauerlauf GA2 60 min 10 km 6:00 min/km Lightrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Lauf-Abc Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf GA1 84 min 12 km 7:00 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p>		<p>→ Koordination 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Laufkraft Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 95 min 14 km 6:45 min/km Lightrainer</p>

Sie sind diese Woche 36 Kilometer gelaufen und haben 6:10 Stunden trainiert. Noch 42 Tage bis zum Rennen!

Woche 11						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Dauerlauf GA2 60 min 10 km 6:00 min/km Lightrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Lauf-Abc Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf GA1 84 min 12 km 7:00 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p>		<p>→ Koordination 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Dauerlauf GA2 34 min 6 km 5:45 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p>	<p>→ Laufkraft Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 101 min 15 km 6:45 min/km</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 38 Kilometer gelaufen und haben 6:40 Stunden trainiert. Noch 35 Tage bis zum Rennen!

Woche 12						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf GA1 54 min 8 km 6:45 min/km Lightrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf GA2 33 min 6 km 5:30 min/km</p>		<p>→ Koordination 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 52 min 8 km 6:30 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p> <p>→ Alternativ- training Schwimmen Kompensation 30 min</p>

Sie sind diese Woche 22 Kilometer gelaufen und haben 4:20 Stunden trainiert. Noch 28 Tage bis zum Rennen!

Trainingsplan Halbmarathon in 2:00 h

Woche 13						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Dauerlauf GA2 72 min 12 km 6:00 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Laufkraft Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 42 min 6 km 7:00 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p>		<p>→ Lauf-Abc Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf GA1 34 min 6 km 5:45 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Koordination 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 108 min 16 km 6:45 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 40 Kilometer gelaufen und haben 6:25 Stunden trainiert. Noch 21 Tage bis zum Rennen!

Woche 14						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Dauerlauf GA2 72 min 12 km 6:00 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 70 min 10 km 7:00 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p>		<p>→ Koordination 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Dauerlauf GA2 27 min 5 km 5:30 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Lauf-Abc Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf GA1 121 min 18 km 6:45 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 45 Kilometer gelaufen und haben 6:50 Stunden trainiert. Noch 14 Tage bis zum Rennen!

Woche 15						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Dauerlauf GA2 44 min 8 km 5:30 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Koordination 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 77 min 11 km 7:00 min/km Cushion Shoe/ Stabilschuh</p>		<p>→ Bahntraining 8 x 400 m GA2 4:50 min/km [=116 sec auf 400 m] Pause: 2 min Trabpause 80 min Wettkampfschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Lauf-Abc Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 58 min 9 km 6:30 min/km Lighttrainer</p>

Sie sind diese Woche 37 Kilometer gelaufen und haben 6:05 Stunden trainiert. Noch 7 Tage bis zum Rennen!

Woche 16						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Alternativ-training Schwimmen Kompensation 30 min</p>	<p>→ Progressiver Dauerlauf GA1/2 52 min 9km 6:30-5:45 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>			<p>→ Dauerlauf GA1 26 min 4 km 6:30 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Halbmarathon Viel Erfolg!</p>

Sie sind diese Woche 34 Kilometer gelaufen und haben einen Halbmarathon absolviert. Herzlichen Glückwunsch!

Laufseminare in ganz Deutschland



Online!

➔ Termine, Infos und Anmeldungen unter www.natural-running.com
Bei Fragen rufen Sie uns einfach direkt an: +49 (0)511 53 35 80-80

Das sagen unsere Seminarteilnehmer:

„Ich habe noch nie so viel trainiert wie für diesen Wettkampf. Und das ohne Probleme mit Muskulatur, Sehnen oder Bändern. Ohne natural running wäre das mit Sicherheit nicht machbar gewesen.“

Rainer Gruhlke, Marathon 2:58 Std.

„Mit den natural-running-Trainingsplänen bin ich so locker gelaufen wie noch nie. Danke Matthias!“

Lars Sandmann, Marathon 3:48 Std.